

Cultiver le Shen, ou l'esprit

La théorie de l'interdépendance du corps et de l'esprit est un des principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle chinoise, le Qi Gong faisant partie d'une des 5 branches de la MTC. Le corps est de nature matérielle et tandis que l'esprit qui anime le corps est d'une nature énergétique. Leur fusion harmonieuse est essentielle au maintien de la santé globale. C'est ce qu'on pourrait appeler l'esprit enraciné, ancré dans le corps.

Pour les médecins chinois, le Shen, qui correspond à ce que nous appelons la conscience, est abrité par le cœur. Il s'agit également de l'énergie la plus subtile du corps humain. Certains textes disent : « le cœur est le logis du Shen ». Si l'énergie et le sang du cœur sont sains et équilibrés, l'esprit est bien nourri et la conscience est claire.

Le terme "esprit" recouvre aussi bien l'aspect émotionnel que mental et spirituel.

Plusieurs activités cérébrales sont impliquées dans le fonctionnement du Shen : la vigilance, la cognition, la mémoire, la concentration, la compréhension, les émotions, l'intuition et les capacités spirituelles (sagesse, clairvoyance, perceptions extrasensorielles, intention, éveil).

Lorsque l'équilibre est rompu, des troubles psychiques peuvent se manifester : agitation, nervosité, anxiété, insomnie, rêves perturbants, perte de mémoire. Dans les cas plus graves, la personne peut même sombrer dans la folie.

Parfois appelé Qi Céleste, cette énergie réside aussi dans le Tan Tien supérieur, c'est-à-dire la tête. Le Shen est la lumière de la conscience, qui brille dans nos yeux quand nous sommes présent, allumé, éveillé. Lorsque le centre Tan Tien supérieur est ouvert et énergisé, notre intuition est forte et notre voie d'épanouissement, notre raison d'être, notre mission sont claires et nous nous sentons guidé.

Lorsque le Tan Tien supérieur est fermé et peu énergisé, notre attention est dispersée, nous nous sentons perdu, indécis, dans le doute, sans but et sans vision.

Il est possible de cultiver, nourrir et renforcer notre Shen. Une certaine quantité de Shen est produite naturellement dans l'organisme. Mais selon le niveau de stress que nous vivons, la fatigue, les désordres de santé et surtout les perturbations émotionnelles, nous n'avons souvent plus assez de réserves d'énergie vitale disponibles pour entretenir et produire du Shen, ou bien les tensions et le mauvais alignement bloque l'énergie vitale et l'empêchent de circuler vers les étages supérieur.

Il est nécessaire d'avoir de bonnes ressources d'essence vitale (Jing) pour entretenir notre santé physique et physiologique, et nous en avons besoin d'une aussi grande quantité pour nous transformer sur le plan émotionnel/psychologique. Après cette utilisation quotidienne de notre essence Jing, il arrive souvent qu'il ne reste plus suffisant de ressources d'énergie vitale pour nourrir et cultiver la conscience. Autrement dit, nous avons besoin d'avoir les batteries bien rechargées pour soutenir l'épanouissement de notre cœur et de notre spiritualité.

Nous pouvons augmenter notre Shen en conservant intentionnellement notre force vitale fondamentale (Jing), pour en accumuler un surplus que nous pourrions transformer en une énergie plus subtile de conscience. Ce travail de transmutation alchimique dépend en grande partie de notre capacité à rester en contact avec la zone du Tan Tien inférieur et à apprendre à la garder ouverte et vivante par la présence et la respiration. **La respiration profonde aide non seulement notre force vitale à s'activer et à se déplacer vers les centres supérieurs où elle peut être transformée en Qi et ensuite en Shen, mais elle permet également de calmer le cœur et le cerveau pour améliorer**

l'efficacité de leurs fonctions, mais aussi pour leur permettre de se régénérer.

C'est un élément important à considérer, car tel que la science l'a prouvé, le rythme de l'activité cérébrale, mesurée métaboliquement, est dix fois plus élevé que celui de n'importe quel autre tissu du corps.

En fait, le cerveau, même au repos, brûle dix fois plus d'oxygène et produit dix fois plus de dioxyde de carbone que le reste du corps. Tant du point de vue scientifique que taoïste, une activité excessive du cerveau a un impact débilissant sur tout l'organisme car tout y est activé : nerfs, hormones, muscles, organes, émotions. Lorsque le mental se calme, que nous arrivons à ralentir ou presque arrêter les activités mentales compulsives (monkey mind, rêveries, préoccupations, jugements, plaintes, dialogue intérieur et associations libres d'idées), activités qui occupent la plupart de notre journée et parfois même la nuit, les cellules et les tissus de notre cerveau et de tout notre corps se reposent, récupèrent et se régènèrent. Elles dépensent donc moins d'énergie et en entreposent davantage. Cela nous permet d'augmenter le niveau général d'énergie dans notre organisme. Lorsque l'énergie vitale atteint un certain niveau d'intensité et que nous pouvons la percevoir par le truchement d'une présence consciente calme et continue, alerte et détendue, une attitude d'adaptation et de créativité, cette énergie Jing (carburant de base) se transforme naturellement en une énergie plus subtile et raffinée, c.à.d. en Shen. Cette énergie aux fréquences vibratoires plus élevées soutient non seulement la guérison, le bien-être et le bonheur mais aussi la maturation émotionnelle/psychologique et l'éveil spirituelle.

Quelques pratiques :

Wuji

Laisser passer les nuages

Souffle du vent

Orbite microcosmique
Méditation du sourire intérieur
Ouverture du Tan Tien inférieur, moyen et supérieur
Ouverture du canal central
Qi Gong de l'énergie sexuelle (diminution du flux menstruel pour la femme, rétention et aspiration du sperme pour l'homme)

*Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue, juillet 2019
Directrice de Fragments Libres*

*Inspiré d'un texte de Annie Ollivier, instructeur du Universal Healing
Tao, (Mantak Chia)*